Vipassanā-Sāra

Foto, gemaakt bij de crematie-ceremonie van de Somdej Phra Buddhacarn op 14 april jl. in Bangkok



JAARGANG 6

Nummer 1
Augustus 1990

INZICHTSBODE

DE 5 INDRIYA'S

Indriya is een woord uit de Pali-taal, de taal waarin de vroege leringen van de Boeddha opgeschreven zijn. Indriya's zijn geestelijke kwaliteiten of faculteiten die een leidende/controlerende functie vervullen, en door het beoefenen van Vipassana-meditatie ontwikkeld worden. In de boeddhistische geschriften worden 5 Indriya's genoemd:

1. Saddha: vertrouwen of geloof. Het gaat hier om vertrouwen in bv. de Boeddha, z'n leer (de Dhamma) of in mensen die deze leer beoefenen en in zichzelf gerealizeerd hebben (de Sangha).

Ook het vertrouwen in de meditatie methode en in het eigen kunnen worden hiermee bedoeld.

2. Viriya: energie/inzet/streven of inspanning.... het gaat hier om een heldhaftige inzet niet op te geven bij moeilijkheden en verleidingen op het pad van meditatie. In de meditatie is dit een heel belangrijke factor in het omgaan met emotionele of fysieke pijn: niet zomaar te gaan verzitten of weg te lopen voor het probleem, maar op een standvastige en geduldige manier te blijven observeren, om van die pijn te leren. Zo worden moeilijkheden die je in de meditatie tegenkomt een vriend i.p.v. een vijand. Of in het geval dat meer plezierige gevoelens zich aan je voordoen: je niet te hechten aan deze gevoelens en deze ook als meditatie-object te beschouwen en niet als het eind-doel. Bij alles wat we nastreven is inzet een heel belangrijke factor om succesvol te zijn.

3. Sati: opmerkzaamheid/aandacht (Eng. mindfulness). Dit is het observatievermogen: het geestelijk bekijken van de objecten die zich in/aan je voordoen en ze registreren of benoemen. Er zijn 4 soorten van objecten waar opmerkzaamheid op ontwikkeld kan worden:

*het lichaam (kaya):bv. de op- en neergaande beweging van de buik,

*gevoelens (vedana): pijn, jeuk, warmte, kou, stijfheid, lichamelijk comfort... ook mentaal plezierige,onplezierige en neutrale gevoelens vallen hieronder,

*denken (citta): herinneren, fantaseren, reflecteren, analyseren plannen maken enz.

*conditioneringen (bv. irritatie, rusteloosheid, twijfel, gehechtheid) en alle andere fenomenen die zich kunnen voordoen: horen, ruiken, zien, enz.: (dhamma's).

4. Samadhi: concentratie, de focus of het vergrootglas waardoor het object van observatie wordt waargenomen. Er worden in de boedhistische geschriften 3 soorten concentratie onderscheiden:

upacara-samadhi	=	toegangs concentratie
appana-samadhi	=	diepe, volledige concentratie
khanika-samadhi	=	moment concentratie.

De eerste 2 vormen worden vooral ontwikkeld dmv. Samatha-meditatie, waarbij de nadruk ligt op het realizeren van een heel diepe, gelukzalige en geabsorbeerde staat van geest (Jhana)[2], door de geest op 1 specifiek object te richten, zoals bv. op een mantra, een kleur, een vlam of op liefdevolle vriendelijkheid. Alle andere objecten worden dan buitengesloten.
De 3de vorm:khanika-samadhi, wordt vooral d.m.v. Vipassana-meditatie ontwikkeld. Hierbij ligt immers de nadruk meer op het van moment tot moment opmerkzaam zijn op wat zich voordoet zonder diep weg te zakken in één specifiek object. Er zijn bij Vipassana-meditatie dus veel meer objecten, want elke lichamelijke of mentale ervaring die zich op het moment aandient is geschikt als meditatie-object. Een lichte moment-concentratie is hier voldoende, waarbij er altijd een afstandje tot het object blijft door het te benoemen of te registreren.

5. Pañña: wijsheid of inzicht: intuitief het juiste begrip hebben van het object van observatie: het zien van bepaalde karakteristieken die inherent zijn aan de dingen in het leven:anicca, dukkha en anatta, dwz. de vergankelijke, onbevredigende en oncontroleerbare natuur van het bestaan.
Daarnaast betekent inzicht ook een stuk zelfkennis en een weten hoe je op een wijze en vaardige manier met de wisselvalligheden in het leven kunt omgaan.

De volgorde waarin de indriya's normaliter (ook hierboven) worden weergegeven, is heel verklaarbaar. Zonder basisvertrouwen in meditatie, in de leer van de Boeddha of in een meditatieleraar die je ontmoet, begin je immers niet met meditatie. Ook al is het vertrouwen dat je in het begin hebt misschien nog niet erg volwassen of gefundeerd op inzicht, toch is het heel belangrijk als begin van het spirituele pad. Want door dit vertrouwen breng je de inzet op om daadwerkelijk te gaan mediteren: maak je de inspanning om van moment tot moment opmerkzaamheid te ontwikkelen dmv. beoefening van Vipassana meditatie.

(wordt vervolgd)

---

[2] In het Duits wordt dit heel toepasselijk 'Versenkung' genoemd.

Verslag van de werkgroep Boeddhisme op de Wereldspelen voor Gehandicapten in Assen, juli 1990.

De werkgroep Boeddhisme was 1 van de 7 werkgroepen die betrokken waren bij de Geestelijke Verzorging op de Wereldspelen voor Gehandicapten. De Geestelijke Verzorging (GV) groeide uit tot een uniek projekt, waarin naast Boeddhisten Hindoes, Islamieten, Protestanten, Rooms-Katholieken, Joden en Humanisten deelnamen.

In de werkgroep Boeddhisme zaten mensen uit verschillende boeddhistische tradities, te weten Eerw. Jhananando (monnik in de Theravada traditie), Johan Tinge (voorzitter van de werkgroep/Theravada), Peter van der Beek (Zen), Jos Koetsier (Tibet. Boeddhisme) en Ank Schravendeel (Vipassana meditator). Het doel van de GV was de boeddhistische deelnemers in een hiervoor geëigende ruimte gelegenheid te bieden hun religie te beoefenen. Hiervoor hadden we een zeer geschikte ruimte toegewezen gekregen die we met elkaar hebben ingericht. Daarnaast wilden we de deelnemers de gelegenheid bieden met een boeddhistische monnik te kunnen praten voor geestelijke bijstand.

Aktiviteiten van de werkgroep bestonden uit het enkele keren houden van een puja, gesprekken voeren met boeddhistische deelnemers en met mensen van andere denominaties, een middag sight seeing in Drente met 2 Thaise deelnemers, vertalen vanuit het Thais voor de hostess, het organiseren van stille meditatie sessies voor zowel Boeddhisten als niet-Boeddhisten en het bezoeken van de ziekenboeg.

Ook draaiden we mee in het dienstrooster van een algemene ontmoetingsruimte waar leden van de werkgroep 's morgens/'s middags samen met leden van andere denominaties aanwezig waren. De functie was dan gastheer/vrouw te zijn voor mensen die om verschillende redenen ons gebouw bezochten zoals voor een gesprek of een rondleiding door het gebouw.

Op deze manier groeide de GV uit tot een uniek projekt. Met name in de onderlinge kontakten tussen mensen van de verschillende denominaties was de sfeer erg open. Het was een sfeer waarin duidelijk was dat we er samen iets van moesten maken en er niet alleen voor de eigen groep waren. Het was duidelijk dat men hier niet was om 'zieltjes te winnen', niet in de sfeer van 'wij zijn beter dan jullie'. Er was juist veel belangstelling voor elkaar en voor elkaars kulturele en religieuze traditie. Zoals het in een artikel in een groot landelijk dagblad verwoord werd: "Een katholieke pastoor die zijn zaakjes tijdens de pauze laat waarnemen door een joodse rabbijn:het is in Assen de normaalste zaak van de wereld.

En als praktizerend Islamiet moet je er evenmin vreemd van opkijken wanneer je de sleutel, die toegang geeft tot de moskee, moet ophalen bij een boeddhistische monnik".

Ook daar het aantal boeddhistische deelnemers klein was en ze niet altijd evenveel belangstelling voor de aktiviteiten van de werkgroep toonden (ze kwamen per slot van rekening voor de sport) besloten we (pas) halverwege de Spelen om ook stille meditatiesessies voor zowel Boeddhisten als niet-Boeddhisten te organiseren. Hier bleek belangstelling voor te zijn van met name mensen die zich niet specifiek bij een bepaalde religie betrokken voelden. Men durfde eerst niet te komen omdat men dacht dat je bv. Boeddhist moest zijn om van de boeddhistische ruimte gebruik te mogen maken. Zo bleek dat de aktiviteiten van de werkgroep niet alleen zin hadden voor de boeddhistische deelnemers, maar ook voor niet-boeddhistische bezoekers, werkgroepleden van andere denominaties die en passant veel over het Boeddhisme hebben geleerd en last but not least voor de eigen werkgroepleden die soms zeer open en intensieve kontakten kregen met mensen van andere geloofsrichtingen en zo veel over de aanwezige religies hebben geleerd.

Johan Tinge

PITUK

In een vorige aflevering van de Sara stond een interview met Pituk, een Thaise meditatielerares die ook dit voorjaar weer enkele retreats in Nederland heeft geleid.

Het volgende verhaalt hoe Pituk vorig jaar tijdens een meditatieweekend de groep in Groningen aan een mascotte hielp.

Na het meditatieweekend in Groningen werd een uitstapje georganiseerd voor Pituk: om haar het Hollands schoon te tonen.Zo kwamen we in Pieterbuuren terecht in de zeehonden crèche.

Eén grote zeehond lag languit gestrekt te slapen. Hij snurkte, met een brede glimlach op zijn snuit. Aanzien doet gedenken, je kent het verschijnsel misschien wel: in een meditatie-retreat zie je overal mensen en dingen die je aan het mediteren doen denken.

Bij het zien en horen van de slapende en snurkende zeehond dacht ik meteen aan mijn buurman die lig meditatie deed. Een mediterende zeehond:in de juiste positie, met de juiste overgave en gebruikelijke bijgeluiden. Pituk vond dat deze zeehond als onze mascotte kon dienen.Ze stuurde bijgevoegde foto om in de meditatiezaal op te hangen: als 'reminder' voor de meditatoren. Opdat dit moge bijdragen aan ons zelfinzicht.

Ank Schravendeel



VIPASSANA MEDITATION

1 Month-retreat Ossendrecht

From **December 27th - January 26th 1991** a winter-retreat will take place under guidance of
Ven. P.K.K. Mettavihari.
Location: 'de Volksabdij'
Ossendrecht
the Netherlands
Information + applicationforms:
Ven. Jhananando 050-733774
Johan Tinge 050-711680

30 daagse winter-retraite

Binnenkort zal er een 30 dagen durende retraite plaatsvinden van
27 december - 26 januari 1991,
olv. de eerw. P.K.K. Mettavihari.
Plaats: 'de Volksabdij'
Ossendrecht.
Info + inschrijfformulieren kunnen verkregen worden bij:
Eerw. Jhananando 050-733774
Johan Tinge 050-711680

Retreat

